



PLANETA NUTRICIÓN

"Programa en línea de
estilo de vida"



Consentimiento Informado

- En este documento podrá encontrar toda la información a detalle sobre el estudio que desea participar. Cabe mencionar que este proyecto de investigación es parte del programa de Maestría en Ciencias de la Salud de la Universidad de Sonora. A continuación le presentamos:

Título del estudio: "Evaluación de una intervención de cambio de estilo de vida sobre el puntaje Z de IMC de escolares mexicanos durante la pandemia por COVID-19: ensayo controlado aleatorio piloto"

Equipo de investigadores: Dr. Rolando Giovanni Díaz Zavala, Dra. Gricelda Henry Mejía y LCN. Diana Laura Ramírez Rivera.

Propósito del estudio: Actualmente, la situación de salud mundial por COVID-19, nos ha afectado en distintas áreas de nuestra vida. Una de ellas, es el cierre de las escuelas y con ello, el aumento de hábitos no saludables en niños y adolescentes debido a la cuarentena. Por esto, es importante implementar estrategias de hábitos saludables en los niños, para mantener una salud óptima durante la pandemia. El objetivo del presente estudio es evaluar una intervención en línea de cambio de estilo de vida ("Planeta Nutrición") a 4 meses.

✦ Procedimientos/ Intervenciones que se llevarán a cabo

- La intervención en línea de cambio de estilo de vida tendrá una duración de 4 meses (febrero a junio del 2021).

Los alumnos que deseen participar **se asignarán al azar (les tocará por suerte)** a uno de los dos grupos:



Grupos



1) Programa Planeta Nutrición



A los niños que les toque el programa "Planeta Nutrición" recibirán 3 clases a la semana de 1 hora en línea, mediante la plataforma de **Zoom**. La clase durará una hora, los primeros 30 minutos serán sobre temas de nutrición y los otros 30 minutos de sesiones de actividad física.

- Horario tentativo: Lunes, Miércoles y Jueves de 4-5 pm

Educación Nutricional



- Temas de nutrición y salud
- Talleres de cocina y dinámicas
- Retos para mejorar hábitos

Actividad Física



- Ejercicio para trabajar distintas aptitudes (flexibilidad, fuerza, elasticidad, etc).
- Juegos con movimiento

Participación Familiar



- Se esta invitando a padres/madres, tutore(a)s a formar parte del programa.
- Se enviará 1 vez por semana información de nutrición y salud a los padres.
- Grupo privado de Facebook y página web (www.salud-nutricional.com)
- **Puede participar el niño(a), aunque no participen padres, pero esto enriquecerá el programa.**



2) Folleto Digital de nutrición

- Recibirán un folleto con información de nutrición y alimentación saludable al iniciar el estudio.
- Se enviará al correo electrónico o mensaje al celular de padre/madre.

✨ ✨ **Ambos grupos recibirán una tarjeta de regalo al finalizar el estudio** ✨ ✨

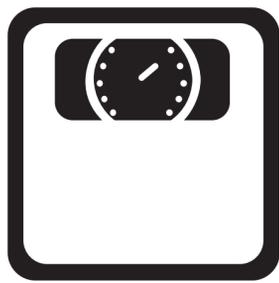


Mediciones del estudio

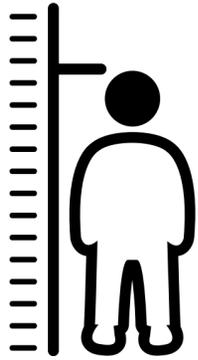
Si deciden participar en el estudio hay que cumplir ciertos requisitos, como: aceptar ser medidos (peso, talla, circunferencia de cintura y pliegue tricípital), responder cuestionarios de estilo de vida y asistir a las clases en línea del programa o el folleto.

• Diagnóstico Nutricional

- Para realizar un diagnóstico del estado nutricional se realizarán las siguientes mediciones antropométricas a los niño(a)s, antes de **iniciar** el programa y al finalizar (a los 4 meses):



Peso



Estatura



Cintura



Pliegue tricípital

Se mide en el brazo (como un pequeño estirón en la piel). Sirve para evaluar el % de grasa corporal

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

- Las mediciones se pretenden realizar en el exterior de los domicilios. Se realizará una visita muy rápida, por parte de dos Nutriólogas del equipo de estudio.

Se seguirán las siguientes medidas estrictas de higiene y protección por COVID-19:



Uso obligatorio de cubrebocas por nutriólogas, niños y padre/madre



Gel antibacterial



Desinfección de área y equipos

• Cuestionarios de estilo de vida en línea



- Actividad física y sedentarismo
- Consumo de algunos alimentos
- Calidad de vida
- Conocimientos en nutrición

Al momento de aceptar participar y proporcionar sus datos, el equipo de estudio se contactará con ustedes para agendar la visita domiciliaria y para dar indicaciones de como llenar los cuestionarios en línea.

• Riesgos e incomodidades

Ninguna de las mediciones o actividades del estudio tiene algún efecto negativo en su salud ni al corto o largo plazo.

Las mediciones antropométricas (peso, talla, circunferencia de cintura y pliegue tricípital), estarán a cargo de dos nutriólogas capacitadas del equipo de estudio, las cuales se transportarán en carro y cuidarán las medidas de higiene estipuladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Se desinfectarán los aparatos, utilizarán cubrebocas NK95 (efectivo para reducir riesgo contagios), careta, guantes. Se les pedirá que la medición sea en el exterior del hogar.

Las mediciones se realizarán en menos de 15 minutos, cuidando lo más posible guardar distancia. Agencias internacionales de salud (CDC y Organización Mundial de la Salud), han identificado como medidas que reducen riesgos de contagio: tiempo menor a 15 minutos con una persona, encontrarse en el exterior de un lugar y portar cubrebocas. (CDC, 2020) Es por ello, que estas medidas se estarán siguiendo estrictamente durante las mediciones para disminuir al máximo cualquier riesgo. Sin embargo, es importante señalar que los riesgos no se pueden eliminar al 100%.

• Beneficios previsibles

El estudio permitirá evaluar el efecto y aceptación de la intervención en línea de cambio de estilo de vida. Además, los participantes podrán obtener conocimientos de nutrición y salud para mejorar sus hábitos de alimentación, mayor actividad física y diversión.

• Confidencialidad de la información

La decisión de participar en el estudio es voluntaria y pueden retirarse en el momento que lo deseen, pudiendo informar o no, las razones de su decisión. No se le cobrará por ninguna de las actividades del estudio. La información obtenida en este estudio, será mantenida con estricta confidencialidad, bajo claves numéricas.

• Conocimiento de los resultados del estudio

Para conocer los resultados de las mediciones antropométricas realizadas, se hará llegar un correo electrónico con los resultados.

• ¿Dudas o mayor información?



Recuerde que si tiene cualquier duda puede hacérsela saber sin ningún problema. Para nosotros es un placer apoyarles en cualquier detalle relacionado al estudio.

Favor de comunicarse a los siguientes contactos:

LCN. Diana Laura Ramírez

 6449-98-76-54

 nutri.dianaramirez@gmail.com

Dr. Rolando Giovanni Díaz

 nut.gio.diaz@gmail.com

• Asentimiento informado para los niño(a)s

Es importante que los niño(s) identifiquen de manera clara que es lo que realizarán durante el programa.

Si decides participar en el estudio, se decidirá **a la suerte** a que grupo formarás parte.

¿De qué tratan los dos grupos?

1) Programa Planeta Nutrición



Clases de nutrición

- En línea: 3 días a la semana



Clases de actividad física

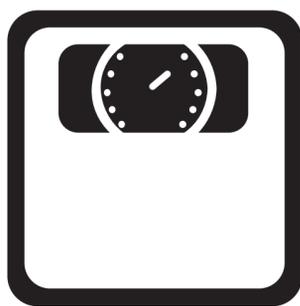
2) Folleto de nutrición



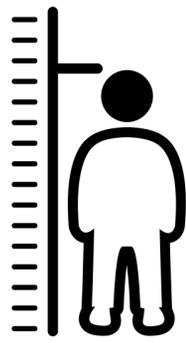
- Única vez al iniciar el estudio

¿En qué mediciones voy a participar?

- Antes y después del programa (a los 4 meses)



Peso



Estatura



Cintura



Pliegue tricéptico

Se mide en el brazo (como un pequeño estirón en la piel). Sirve para evaluar el % de grasa corporal



Cuestionarios en línea

- Conocimientos en nutrición
- Calidad de Vida

¡IMPORTANTE!

Si están de acuerdo y desean participar en el estudio da clic en la **página web** donde dice

"Estoy interesado(a) en participar".

Deben llenar los datos correspondientes.

